



令和 7 年

12月 こんだて表



高浜市教育委員会

小学校献立

今月の目標

<給食の時間>手洗いをしっかりしよう

<食育>寒さに負けない食事をしよう

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとなる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		583	
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	あぶら		
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう			
	はなやさいと いとかまぼこのサラダ	かまぼこ		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ とうもろこし	さとう	マヨドレッシング		
2火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		597	
	はっぼうさい	ぶたにく いか えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぶん			
	だいがくいも					さつまいも さとう グラニューとう	ごま あぶら		
	みずなのシャキシャキサラダ		みずな		だいこん とうもろこし		しおちゅうか ドレッシング		
3水	👨🍳 「まごわやさしい献立」 まめ、ごま（種実）、わかめ（海そう）、やさい、さかな、しいたけ（きのこ）、いもを使用した献立です								578
	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			こめ			
	さばのしおやき	さば							
	かぶとささみのごまいため	ささみあぶらづけ		かぶのは	かぶ キャベツ	さとう	ごま		
4木	けんちんじる	とうふ		にんじん みずな	だいこん こんにやく ごぼう えのきたけ しいたけ	さといも	ごまあぶら	652	
	てづくりレモンパン 牛乳		牛乳		レモンかじゅう	パン こむぎこ グラニューとう	バター		
	ぶたにくとマカロニの トマトに	ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	マカロニ じゃがいも	オリーブオイル		
	おまめちゃんサラダ	だいず			えだまめ キャベツ きゅうり	あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	コールスロー ドレッシング		
5金	ヨーグルト		ヨーグルト					582	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
	レバーいりしろごまつくね	とりにく とりレバー			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	ごま あぶら ラード		
	ひじきとだいずのいために	だいず まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら		
8月	かすじる	あぶらあげ あかみそ しろみそ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい こんにやく	さといも		633	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
	けんちんしのだのにくみそかけ	とりにく あかみそ とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん		さとう でんぶん	あぶら		
	かんとうに	うずらたまご はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	じゃがいも さとう			
9火	たくあんあえ				たくあん キャベツ きゅうり			657	
	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン			
	ソースカツ	ぶたにく				パンこ でんぶん さとう	あぶら		
	キャベツソテー			にんじん	キャベツ		あぶら		
10水	はくさいのクリームシチュー	とりにく	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも ベシャメルソース クリームポタージュ		636	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
	しらたきチャブチェ	ぶたにく		あかピーマン あおピーマン	しらたき たまねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら		
	かぶとしょうがの あったかちゅうかスープ	とりにく なまあげ		にんじん かぶのは	かぶ はくさい しょうが	でんぶん			
11木	ココアむしパン	とうにゅう				こむぎこ さとう ミルクココア	あぶら	670	
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			
	カレーなんばんソース	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ とうにゅう		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが	カレールウ でんぶん			
	わかさぎのからあげ		わかさぎ			こめこ でんぶん	あぶら		
12金	ごしきあえ	ハム		こまつな にんじん	だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	614	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
	じゃがいものあまからに					じゃがいも さとう	あぶら		
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	はくさい もやし	さとう	ごま		
12金	とりにくとふゆキャベツの うまみそしる	とりにく とうふ あかみそ しろみそ			キャベツ だいこん たまねぎ			614	
	なっとう	なっとう							

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとなる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
15	月	「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう							581
		ごはん 牛乳	牛乳			こめ			
		こもちししゃもフライ	ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら		
		りんごいりポテトサラダ			りんご キャベツ きゅうり	じゃがいも	マヨドレッシング		
		ざくざくじる	こうやどうふ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ	さといも	ごまあぶら		
16	火	チキンライス 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ おおむぎ	オリーブオイル	569
		クリームドリアソース		牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ベシメルソース	オリーブオイル	
		はなやさいのしおこうじポトフ	ウインナー		ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
		みかん			みかん				
17	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		623
		はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	
		とうふのちゅうかに	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	
		チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	もやし きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
18	木	「クリスマス献立」 セレクトデザートを実施します							-
		クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		
		ほしがたハンバーグの トマトソースかけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも さとう	オリーブオイル ラード あぶら	
		カラフルフレンチサラダ			あかピーマン	きピーマン キャベツ きゅうり		フレンチ ドレッシング	
		コーンポタージュ	とうにゅう	牛乳		とうもろこし たまねぎ	ベシメルソース クリームポタージュ		
		セレクトデザート					セレクトデザート		
19	金	「冬至献立」 ゆずや「ん」のつく食べ物を使用した献立です。「ん」がつく食べ物はいくつあるかな？							622
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		とりにくとかぼちゃのあげに	とりにく		かぼちゃ		さとう でんぶん	あぶら	
		かぶのゆずふうみあまずあえ			かぶのは にんじん	かぶ ゆず キャベツ	さとう		
		こんこんうどんみそしる	あぶらあげ しろみそ		にんじん	れんこん ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	うどん		

お知らせ

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって、抵抗力を高め、風邪をひきにくい、丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



★色の濃い野菜には、ビタミンAやビタミンEがたっぷり入っているよ！

手洗いは感染症予防の基本です！

流水で手をぬらし、
せっけんをよく泡立てて、
こするように洗います。

汚れの残りやすいところ
(指・つめの間、手首)は
念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、
清潔なハンカチで水分を
ふきとります。

自分自身の感染を防ぐ
とともに、周りの人へ
感染を広げないために、
食事の前にはきちんと
手を洗いましょう。

給食回数

15回

☆都合により、献立・
食材等が変わることが
あります。

